

PERKEMBANGAN EMOSI : EMOSI REMAJA DAN PEMBENTUKAN KONSEP KENDIRI

(Part 7)

Azizi Hj Yahaya

a) Emosi yang mengarah kepada tingkahlaku Agresif

Mohd. Mansur & Siti Nordinar (1988) menyatakan marah ialah emosi yang mengarahkan kepada tingkahlaku agresif yang disebabkan oleh sesuatu atau keadaan yang menimbulkan kemarahan. Terdapat tiga tahap perkembangan dan tingkahlaku akibat emosi marah. Pada peringkat awal kanak-kanak, reaksi marah itu agak terhad disebabkan mental dan tubuhnya lambat berkembang atau belum berkembang lagi. Namun apabila ia membesar, kanak-kanak akan menyerang sesiapa sahaja yang cuba memarahinya. Begitu juga apabila remaja, dia akan meninggalkan tempat itu ataupun membalas dengan kata-kata yang lebih kasar dan pedih daripada orang yang menyelarnya. Semua reaksi yang dinyatakan memperlihatkan bagaimana situasi menentukan corak kemarahan individu itu. Menurut Gesell, Ilg & Ames, (1956) di dalam Mohd. Mansur & Siti Nordinar (1988) semakin meningkat dewasa remaja itu semakin cepat tindak balas emosinya bagi melegakan ketegangan emosinya serta-merta.

b) Emosi Yang Mengarah Kepada Tingkah Laku Bela Diri

Takut merupakan emosi yang wujud sejak lahir lagi yang berkembang dengan usia seseorang. Kesan dari emosi ini biasanya individu akan kelu, terketar-ketar, gementar, kecut dan kecewa akhirnya. Semua reaksi ini adalah sebagai tindak balas yang dirangsang oleh emosi takut sehingga individu tahu dan sedar apa yang harus ditakutkannya.

Terdapat banyak sebab yang menghasilkan perasaan takut yang biasanya dirangsang oleh emosi mengikut kebiasaannya seperti takut gagal ujian, datang lambat, takut didenda atau tindakan disiplin, kemalangan jalan raya, jatuh sakit, hilang duit dan sebagainya. Namun semakin dewasa dan matang, semakin cerdik dan begitu kompleks celik akalnya, remaja dikatakan mula menakuti sesuatu yang lebih konkrit (Mohd. Mansur & Siti Nordinar, 1988) seperti takut kepada perasaan orang lain, takut menyakiti orang yang disayangi dan dihormati,

lalu mengambil langkah berhati-hati sekali dan tidak mahu membuat tanggapan yang melulu atau tuduhan yang sewenang-wenangnya terhadap seseorang.

Oleh kerana rasa takut merupakan emosi yang negatif, maka langkah-langkah yang bersesuaian patut diambil bagi mengendalikannya. Antaranya ialah mengenali simptom takut itu awal-awal, supaya kita tahu bila seharusnya kita akan ketakutan, fikirkan masak-masak situasi ketakutan tersebut dan mengambil tindakan yang seharusnya untuk mengelakkan atau mengurangkan rasa takut tersebut. Menurut Dollard (1944) di dalam Mohd. Mansur & Siti Nordinar (1988) seandainya para remaja dapat mengendalikannya sebaik mungkin, maka emosi takut itu akan menjadi suatu yang lumrah sahaja dan tiada lagi wujud emosi takut.

Kadangkala emosi takut ini perlu ada pada seseorang bagi mengawal dan menghalang dirinya daripada melakukan sesuatu yang boleh membahayakan dirinya maupun orang lain. Emosi takut seperti ini boleh diterima dan dilayan, tetapi jika emosi takut itu mengikat atau menghalang seseorang daripada melakukan tindakan yang wajar, maka ia harus dilenyapkan sama sekali. Oleh itu remaja hendaklah pandai mengawal dan mengendalikan perkembangan emosi takut demi kebaikan dirinya.

CONTINUE...